

## 和歌山県からのお知らせ

### 「和歌山県防災ナビ」アプリ



災害発生時の的確な避難を促進するための避難に役立つ様々な機能を搭載しています。避難先検索の他、家族等の位置情報の確認や避難トレーニングなどができます。無料でダウンロードができますので、ぜひご利用ください。

「和歌山県防災ナビ」  
アプリのダウンロード  
はこちら



### 防災わかやまメール配信サービス

気象情報、河川水位情報、雨量情報、避難指示などの情報を携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせするサービスです。無料で登録できますので、ぜひご利用ください。

防災わかやま  
メール配信サービス  
はこちら



### ツイッター

和歌山県危機管理局の公式ツイッターからも防災情報などを発信しています。ぜひフォローしてください。



防災わかやま  
@bousaiwakayama

ツイッターはこちら  
防災わかやま  
@bousaiwakayama



### 出張！減災教室

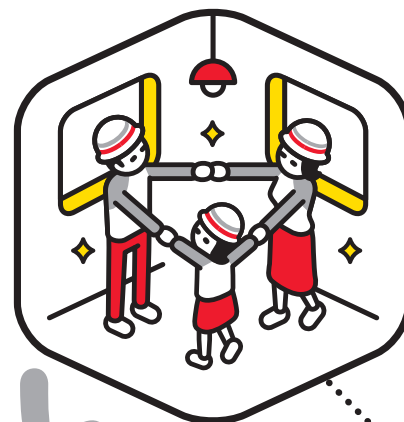


県民の皆様にも、防災・減災について学んでいただくため、申込者が指定する県内の会場で、体験学習を中心とした「出張！減災教室」を実施しています。学校の防災学習や地域の防災訓練、イベント、企業研修などに、ぜひご利用ください。

詳細は  
こちら

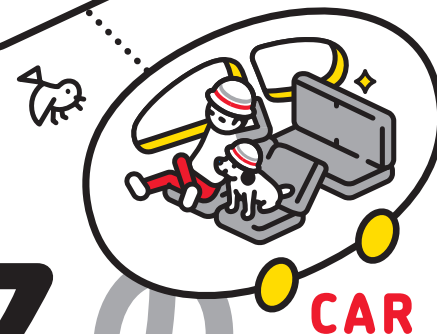


HOUSE



あなたの防災に、  
クルマは  
入ってますか？

# 家とクルマの 防災ブック BO-SAI BOOK



CAR

和歌山県と和歌山県オールトヨタは防災協定を締結し、防災啓発活動を連携して行っております。

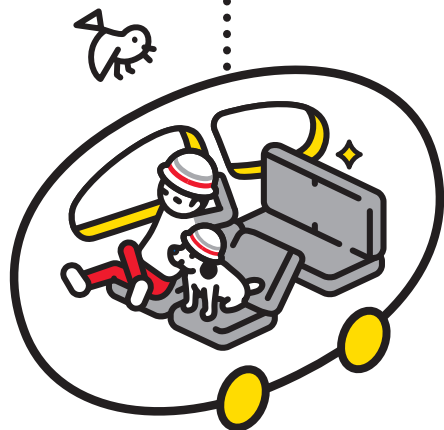
和歌山県  
Wakayama Prefecture



和歌山トヨタ  
トヨタカローラ和歌山  
トヨタ モビリティパーツ和歌山

和歌山トヨペット  
ネットトヨタ和歌山

## HOUSE



## CAR

災害が増えているいま。防災への意識も高まっています。

そんな時代に、トヨタにできることって何だろう。

そう考えた時、見えてきたこと。それは、クルマを

通して地域を見つめてきた私たちだからこそ、

「もしもの時」も寄り添って、少しでも力になること。

そのための取り組みは、まだまだこれからですが、

着実に、広げていきたいと考えています。

災害が起きた時、備えがあれば、クルマは

電源として使うことで「もしもの日々」の支えにもなります。

これからは、家に備えるとともに、クルマにも備えを。

そのために役立てていただきたい、この小冊子。

ふだんから、みんなで何度も読んでください。

そして、できることからひとつずつ実践しましょう。

# 1

## 家に備える人はふえた。 クルマにも備える人は、まだ少ない。

事前と  
災害時の  
対応

### 災害時に有効な避難行動

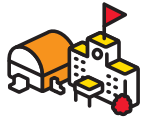
それぞれの家庭の状況に合わせて、より安心な災害後の暮らしを確保できるよう、複数の避難先を想定しておきましょう。

#### ▶家が安全な場合



**家**  
条件がそろっている場合は在宅避難が可能。

#### ▶家が安全ではない場合



**避難所**  
自分が被災し住めない場合は「避難所」に滞在する。



**知人・親戚宅**  
安全な場所に親戚・知人家があれば、そこへ避難するという選択も。



**ホテル・旅館**  
短期であれば(予約できれば)、ホテルや旅館に滞在する。

### 事前にしておくこと

#### 地震

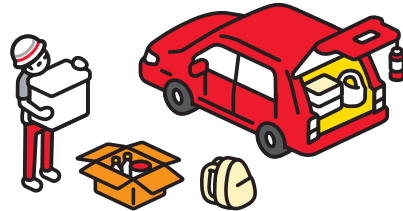
##### 家

- ▶家の耐震性を確認
- ▶家具の転倒防止対策
- ▶ハザードマップで自宅や近隣の避難所、避難ルートに危険な場所がないか確認



##### クルマ

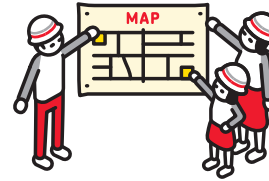
- ▶クルマへのこまめな満タン給油
- ▶クルマにあると便利なグッズを揃える



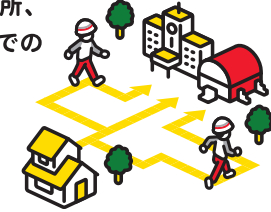
#### 水害・土砂災害

##### 家

- ▶ハザードマップで住んでいる場所が安全か確認する



- ▶ハザードマップで近くの避難場所や避難所の場所、避難場所までのルートを確認する



わがまち  
ハザード  
マップ

水害だけではなく津波や土砂崩れ川のライブ映像など見ることができるよ。

- 1 家がある場所に色が塗られていなければ在宅避難できる可能性がある

ただし、色のない場所でも周り比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる場合は状況に応じて避難しましょう。

#### 洪水ハザードマップ



「洪水浸水想定区域」に色が付いている  
「浸水継続時間」に色が付いている(継続時間により色が違う)

#### 土砂災害ハザードマップ



「土砂災害警戒区域・特別警戒区域」に色が付いている(危険度により色が違う)

- 2 色が塗られていても、全ての条件に当てはまっていれば在宅避難できる可能性がある

- ① 「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていない
- ② 浸水する深さよりも高いところに住んでいる
- ③ 停電や断水に備え、十分な水、食料(できれば7日分)、生活用品などを準備している

#### 津波

##### 家

- ▶ハザードマップで自宅や近隣の避難所、避難ルートに危険な場所がないか確認
- ▶津波について知っておく
  - ゆったりとした長い揺れが続く場合は津波を引き起こす可能性が高い(海溝型地震)
  - 弱い地震でも津波を引き起こすことがある
  - 地震がない場合も津波が来ることがある(1960年チリ地震津波)

##### クルマ

- ▶クルマ避難について知っておく

「原則クルマでの避難を避ける」

- 渋滞で動けなくなる
- 地震による道路の被害や瓦礫で進めない
- 地震による停電で信号機が動かず危険



# 2

## みんながクルマで避難すると。 渋滞で事態は重大になる。

事前と  
災害時の  
対応

### 災害時のアクション

#### 水害

##### 家

▶危険度の高い場所にいる場合は、下記の場所に移動し一時的に危険を回避する

##### 指定緊急避難場所

原則として市町村が指定したより安全な「緊急避難場所」を目指して避難する。浸水等で避難経路が通れなくなることがあるので早めに避難を開始する。

※災害の種類によって避難場所が異なる場合があるので注意。

※和歌山県では、時間が許す限りより安全な避難場所を目指して避難できるよう、緊急避難場所について、独自に3段階の安全レベルを設定し、ハザードマップ等に記載しています。

##### 親戚・知人の家

安全な場所に「親戚・知人の家」があれば、そこへ避難するという選択も。

##### 近隣の安全な場所

浸水の危険が差し迫っているときは、浸水から身を守るため、より高いところへ避難する。

##### 自宅の中の安全な場所

外に出るほうがかえって危険な場合は自宅などその時点にいる建物にとどまり、より安全な場所(上の階の部屋、山から離れた部屋)へ移動する。



避難場所の  
安全レベルの  
詳細はこちら



#### クルマ

▶クルマでの避難を避ける

渋滞に巻き込まれ逃げ遅れる可能性があるため、なるべくクルマを使わずに安全な場所に避難する。



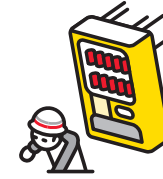
#### 地震

##### 家

▶揺れから身を守る



姿勢を低くし、頭を守る



火元や倒れやすいものから離れる



慌てて外に飛び出さない



避難するための出入り口を確保する

##### クルマ

▶地震が発生したときはゆっくり停車し、落ち着いて行動する

- 1 他の車の動きや周辺の状況に注意しながら、ゆっくりと左側に寄せて停車する。
- 2 揺れがおさまるまで車内で待機。テレビ・ラジオなどで地震情報や交通情報などを確認する。
- 3 可能な限り車は道路に乗り捨てず、広場や駐車場に停め、ドアはロックせず、エンジンを止めキーをつけたまま連絡先を残して避難する。



#### 津波

##### 家

▶海に近い所で大きな地震があった時は、次の手順で安全に避難しましょう。

##### 1 まずは高いところへ避難

津波避難においては、とにかく急いで高いところへ徒歩で避難することが大切です。

##### 2 滞在可能な避難所へ移動

津波避難の場合は、とにかく高いところに一時的に避難するので避難した先は屋根のない広場だったりもします。ラジオなどで情報を確認しつつ、滞在可能な避難所へ移動します。

※和歌山県では、時間が許す限りより安全な避難場所を目指して避難できるよう、緊急避難場所について、独自に3段階の安全レベルを設定し、ハザードマップ等に記載しています。

▶津波避難の大切なポイント

- 地震の揺れが収まってから避難を開始する
- ハザードマップを過信せず、より安全な場所へ避難する
- 津波は繰り返しやってくるので第1波がきたからといって戻らない
- 弱い地震でも大きな津波を引き起こすことがあるので情報を収集する



##### クルマ

▶クルマでの避難を避ける

渋滞に巻き込まれ車ごと津波に飲み込まれる可能性があるため、なるべくクルマを使わずに徒歩で安全な高台に避難する。



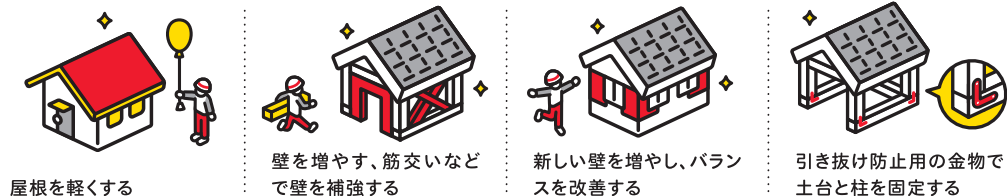
# 3

## まず、家の備えをする。 それは心の準備になる。

「家」の  
備え

### 家の耐震を調べてみる

生活の場を安全にすることが、防災対策の基本です。まずは市町村に問い合わせて、自宅の耐震チェックをしてみましょう。建物の耐震化にはいくつかの方法があります。



▶ 家全体の耐震化が難しい場合、まずは寝室など一部屋だけ耐震を強化しておくという選択肢もあります。

### 家具転倒防止グッズの効果

単独使用で最も効果が高いのはL型金具ですが、「ポール式」と「マット式もしくはストッパー式」を組み合わせて使用すれば、同じような効果があります。 家具類の転倒・落下防止対策に関する調査研究会／東京消防庁

単独使用

効果

組み合わせで使用

効果ナンバー1!

マット式

ストッパー式

ポール式

ベルト式

L型金具 (上向き取付)

L型金具 (下向き取付)

ポール式+マット式

ポール式+ストッパー式

四隅に貼ります。耐荷重があるので購入時に注意。

棚の端から3cmあける。

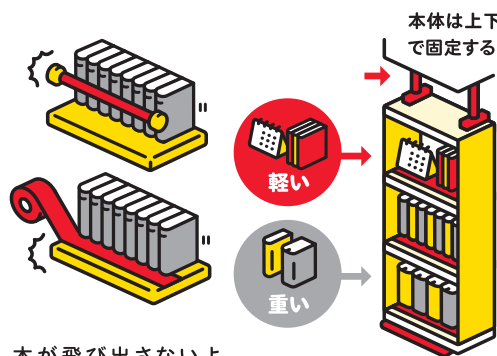
壁と家具を強粘着シールで固定。角度を30度にするのがポイント。

ポール式+マット式 or ストッパー式は、L型金具と同じ強度に。

## リビングの安全対策

家具だけでなく、テレビや本棚などもしっかり固定しましょう。吊り下げ式の照明も注意が必要。振り子のように揺れ落下する恐れがあるため、天井直付式の照明がおすすめです。

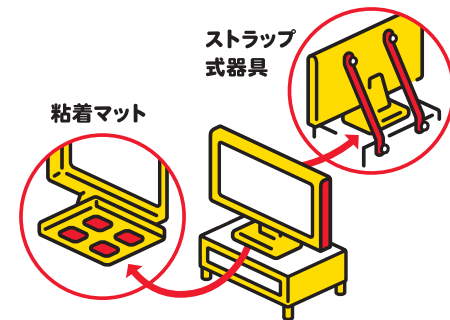
### 本棚の対策



本が飛び出さないよう落下抑制シールや留め金で対策。

重い本は下段へ。  
軽い本は上段へ。

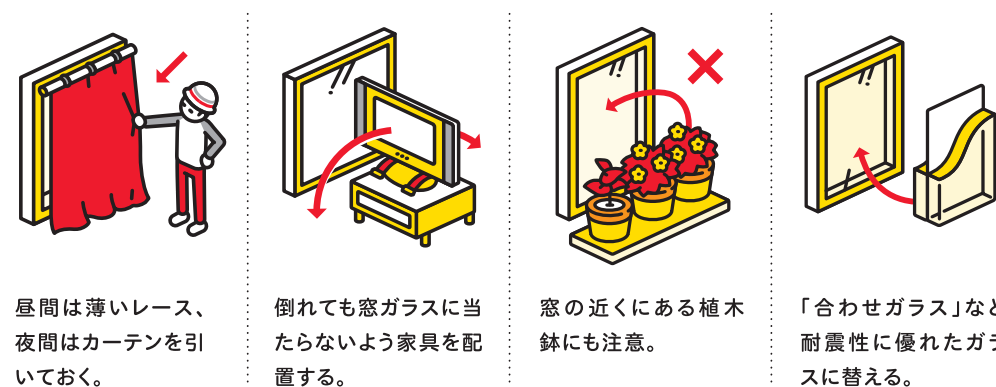
### 液晶テレビの転倒防止



粘着マットやストラップ式器具でテレビ台と固定する。テレビ台の固定も忘れずに。

### ガラス対策

地震でガラスが割れる原因は、揺れによる建物のゆがみではなく、物が当たって割れることがほとんどです。家具の配置を見直したり、カーテンで飛散防止をしましょう。



昼間は薄いレース、夜間はカーテンを引いておく。

倒れても窓ガラスに当たらないよう家具を配置する。

窓の近くにある植木鉢にも注意。

「合わせガラス」など耐震性に優れたガラスに替える。

# 4

## 家でもクルマでも。 防災グッズはふだん使えるものがいい。

「家」と  
「クルマ」の  
備えグッズ

### 災害時に役立つ在宅避難用グッズ

日用品と区別せずに置いておき、普段から使いながら補給する「ローリングストック法」がおすすめです。家族の人数に合わせて必要数量をしっかりと備えておきましょう。

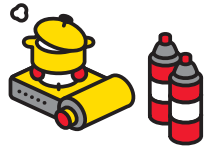
※各防災グッズの数量は4人家族を想定したものです。



**非常食**  
▶84食(7日分)  
好みの味のレトルト食品  
やフリーズドライ食品を。



**水**  
▶2L・6本入りの箱を5箱  
(7日分)  
家族全員の飲料水として。



**カセットボンベ**  
▶15本(1ヵ月分)  
大変なときだからこそ温かい食事を。ボンベ1本で約60分間、使用可能。



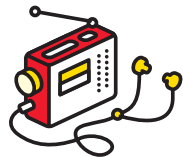
**クーラーボックス**  
▶1個  
停電時の冷蔵庫代わりに。保冷剤も一緒に用意を。



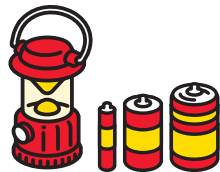
**ラップ**  
▶ロングタイプを7~8本  
食器に被せて使えば洗う水の節約が可能。



**新聞紙**  
▶朝刊10日分  
紙食器や手づくりトイレ、防寒など、多目的に活用。



**携帯ラジオ**  
▶1個  
停電時の正確な情報収集に。



**LEDランタン**  
▶最低3個(できれば部屋数)  
リビング、キッチン、トイレに1個ずつ。乾電池も忘れずに。



**携帯トイレ**  
▶140個(7日分)  
水洗トイレが使えない場合に備えて携帯トイレの準備を。



**ポリ袋**  
▶大:200枚、  
中・小:各50枚  
調理、水の運搬、トイレなど、多用途に使える。



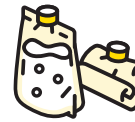
**体ふきウェットタオル**  
▶12枚入り  
10パック(1ヵ月分)  
ひとりで背中まで、また1枚で全身が拭けるサイズのもの。



**口腔ケア用  
ウェットティッシュ**  
▶100枚入りポトルを  
7本(1ヵ月分)  
断水時も常に口の中を清潔に保って感染症予防を。

## クルマでも役立つ防災グッズ

災害後に、クルマにあると便利な以下のおすすめグッズを揃えましょう。すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



**水をためるもの**  
小さくためるタイプがおすすめ。



**ラップ**  
食器に被せて水を節約。ロングタイプを。



**クーラーボックス**  
食材の保管用のほか、椅子としても活用。



**LEDランタン、  
ヘッドライト**  
車内照明として必須。乾電池も忘れずに。



**携帯トイレ**  
公共トイレが使用できない時に常備。



**ウェットティッシュ類**  
身の回りの清潔な環境確保に。



**アイマスク、耳栓**  
就寝時、周囲の音や光が気になる時に。

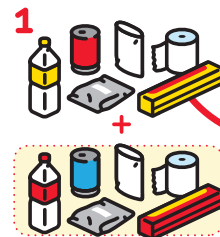


**レジャーシート**  
雨除けやタープなど多用途に活用。

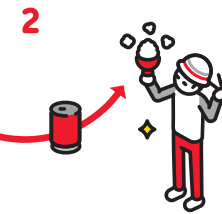
## 防災グッズの備蓄は「ローリングストック法」で

いざという時のために十分な備蓄量の確保が大切です。食糧品や水に加えて、ラップなどの日用品も多めに備蓄して、使ったら補充する「ローリングストック法」を採用しましょう。

- ▶日用品は定期便を活用するのも有効
- ▶持ち出し用のグッズはリュックに
- ▶1か所にまとめて収納するのではなく、キッチン、寝室、子ども部屋など数か所に分けて収納する「分散備蓄」がおすすめ



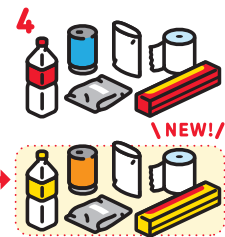
1  
備蓄する食糧・水、日用品を少し多めに用意する。



2  
定期的に古いものから順番に食べたり、使用したりする。



3  
食べた分、使った分を買いつくす。



4  
これらを繰り返し、常に新しい食糧、水、日用品を備蓄。

# 5

## 一日、試してみてください。 水も電気もガスもない生活を。

ライフライン  
の復旧

### ライフライン復旧までの日数

過去の大きな災害では、ライフラインの復旧に相当長い期間を要しました。特に水道、ガスの復旧には1か月以上かかり、不便な生活を強いられます。

阪神・淡路大震災の復旧・復興の状況について / 兵庫県  
※倒壊家屋など除く



### 被災後の生活でのトラブル

#### 水道



排水管に破損箇所があった場合、汚水が漏水する可能性も。

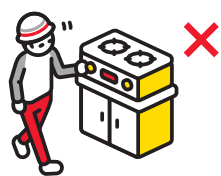


停電で給水ポンプがストップ。断水により流す水が供給されない。

#### ガス

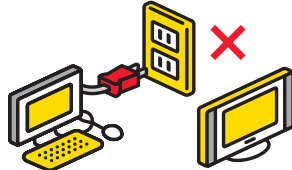


地震により、ガス機器など損傷しガス漏れが発生!?



ガスがストップ。復旧まで3か月以上かかることも。

#### 電気



コンセント使用不能。電気機器が使えない。テレビやインターネットが使えず情報が遮断される。



照明がつかず、あたりは真っ暗。

# 6

## 水があるだけで、 避難生活はだいぶうるおう。

サバイバル  
×水

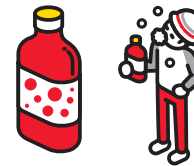
### 水がない時のオーラルケア

口の中を不衛生にしていると、インフルエンザや肺炎などにかかりやすくなります。できる限り清潔に保つようにしましょう。



#### ハンカチで歯をぬぐう

食後に水やお茶でしっかりうがいをし、汚れをとる。



#### 液体ハミガキ

口をすすぐ必要がなく、口の中の菌を減らせる。

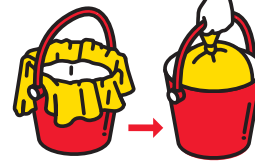


#### 口腔ケア用ウェットティッシュ

使い捨てで衛生的。入れ歯は毎食後、できるだけ外して汚れをとる。

### 水を運ぶための工夫

#### ポリ袋+バケツ



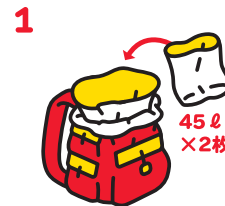
汚れたバケツしかない場合、その中にポリ袋を2枚重ねにすれば水を運ぶ清潔な容器に。

#### ポリ袋+段ボール箱



キャリーカートが1つあるという便利。段ボール箱なら重ねて一度にたくさん運べる。

#### ポリ袋+リュック



リュックサックの内側にポリ袋を二重にかぶせる。



給水所で水を入れてもらう。(20ℓ程度)



ポリ袋の中の空気を抜き、口を強くしぼる。



エレベーター停止時、階段を上がる時に便利。

# 7

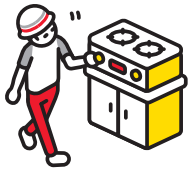
## ガスメーターの場所を確認する。それも防災です。

サバイバル  
×ガス

### ガスメーターの復帰方法

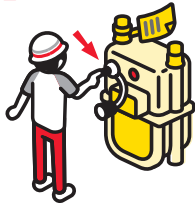
地域のガス施設が止まっていなければ、自分たちでガスメーターを復帰することができます。また家のガスメーターの場所も確認しておきましょう。プロパンガスの場合、復帰方法が異なる場合があります。

#### 1 止める



震度5程度以上の地震でガスはストップ。ガス機器のスイッチをオフ。

#### 2 押す



復帰ボタンを押す。赤ランプが点灯し、その後すぐ点滅する。

#### 3 待つ



3分間待つ。ガスメーターがガス漏れがないかどうかをチェック。

#### 4 使える



3分たって、ガスメーターの赤ランプが消えたら、復帰は完了。

### カセットコンロとボンベは必需品

電気やガスの復旧まで、カセットコンロとボンベがあれば、お湯を沸かせ、料理もつくれます。ボンベの使用期限は約6～7年です。高温多湿な所や車内を避け、屋内に保管しましょう。

#### 1か月でどれくらいカセットボンベが必要？

カセットボンベ1本 約60分 使用可能 ※1

× 1か月

温かい食事は体に元気を与えてくれます。

= 15~20本 必要 ※2 (4人の場合)

#### 使わない方がよいボンベ



※1 3.5kw(3,000kcal/h)のカセットコンロを使用した場合。 ※2 1日30～40分使用の場合。気温が低い方が、ガスの使用量が増えます。

# 8

## 停電時、明かりは明日を照らしてくれる。

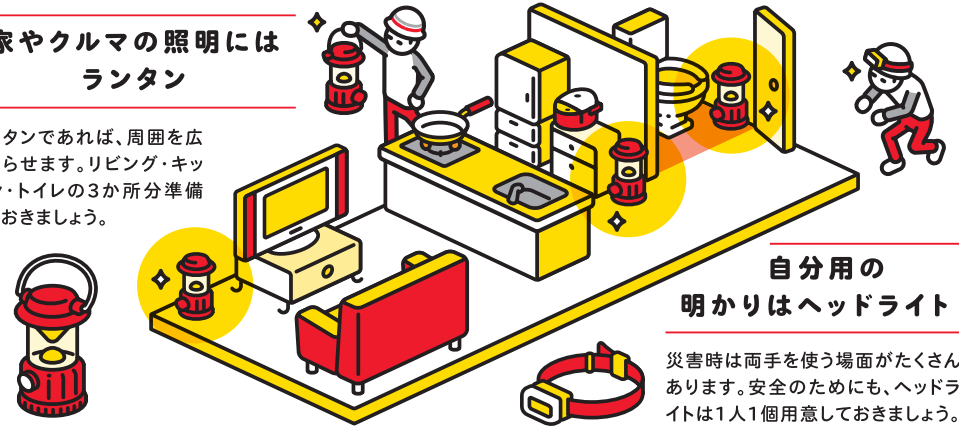
サバイバル  
×電気

### 明かりがあると安心

災害時、明かりがあるだけで安心感がまるで違います。被災者からは、1か所のみを照らす懐中電灯よりも、まわりを広く照らすランタンが使いやすかった、という声がありました。

#### 家やクルマの照明にはランタン

ランタンであれば、周囲を広く照らせます。リビング・キッチン・トイレの3か所分準備しておきましょう。



### 停電時にあると役立つアイテム

普段から家に備えておくと、停電時に便利なアイテムがあります。いざという時のために準備しておきましょう。



#### クーラーボックス・保冷剤

保冷剤も多めに冷凍庫に入れておきましょう。クーラーボックスがない時や足りない時は冷蔵庫をクーラーボックス代わりに。



#### 携帯ラジオ

アプリではなくできれば個別に携帯ラジオの準備を。予備の乾電池も忘れずに。周りに迷惑をかけないようにイヤホンも用意しましょう。



#### 電池交換式バッテリー

携帯電話やパソコンでの安否確認や情報収集に必須。乾電池の用意も忘れずに。



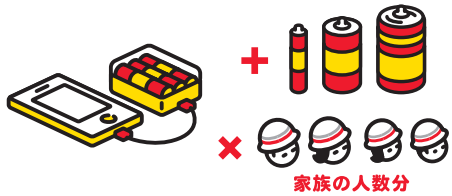
# 9

## 「電源」を備えると、あらゆる電気製品が防災グッズになる。

サバイバル  
×電気

### 様々なタイプの補助電源

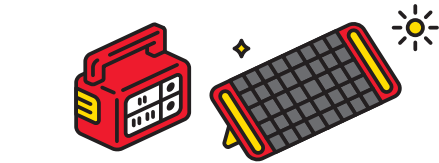
大きな災害の後の停電時に役立つ補助電源のタイプは様々。使用用途や必要な電気容量などに応じて最適な補助電源を選びましょう。複数のタイプを組み合わせることで準備しておくことでより安心です。



家族の人数分

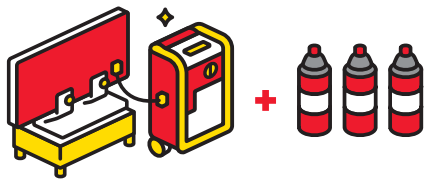
#### モバイルバッテリー

乾電池式のモバイルバッテリーがおすすめです。家族の人数分と予備の乾電池も忘れずに準備しましょう。



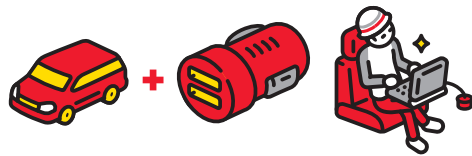
#### ポータブル電源、ソーラー発電機

PSEマーク付きの発電&充電用のソーラーパネルをセットで。スマホ、タブレットなどの小型電気製品の電源として使えます。屋外で充電・供給ができて便利です。



#### カセットボンベ使用の自家発電機

カセットボンベを燃料とする自家発電機もあります。携帯電話の充電や、テレビ、暖房器具などに使用できます。



#### シガーソケットUSBコンセント (給電未対応車)

複数口のUSBコンセントがあると便利です。車内でノートパソコンやスマホなどのモバイル機器が手軽に使えます。※1

※1 クルマを地面が固く平らな場所に止め、かつ換気の良い環境でご使用ください。一部地域では、駐車または停車中にエンジンを始動させた場合、条例に触れるおそれがあります。関係する自治体に確認した上で、適切にご使用ください。

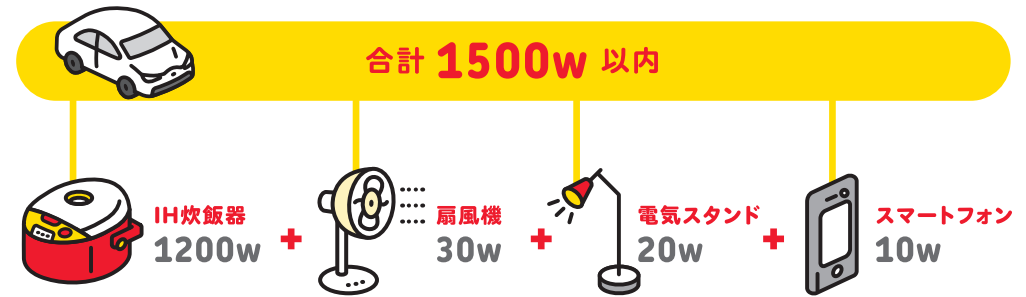
※2 アクセサリーコンセント(AC100V・1500W)設定車の場合。また電気製品の消費電力は一般的な目安です。製品の種類や大きさなどにより消費電力は大きく異なる場合があります。また、立ち上がり時などは瞬間的に電力を大量に消費します。AC100Vで最大消費電力1500W以下の電気製品をご使用ください。ただし、電気製品によっては消費電力の合計が1500W以下の場合でも正常に

## 普段使えるクルマが災害時には電源になる

アクセサリーコンセントを備えたクルマなら、移手段という基本機能に加え、災害時に待機場所になり、補助電源の役割も果たします。補助電源としての性能を詳しく知っておくと被災生活に役立ちます。

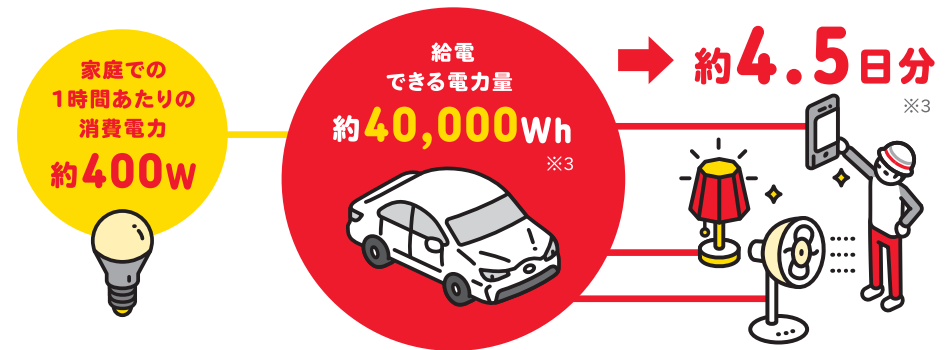
### 電力

停電時に、灯りも食事も、情報も、同時に得ることができます。合計1500W以内なら、複数の電気製品を同時に使えます。※1、※2



### 電力量

停電が発生しても、コンセントのあるクルマが家族の暮らしを支えます。400Whの消費電力の時、約4.5日間の電力供給が可能です。



作動しない場合があります。使用する電気製品の取扱書の注意事項に従ってご使用ください。車両の状態によっては、一時的に給電が停止することがあるため、医療機器などは使用しないでください。電気製品の使用可能な周波数と車両の電源周波数を合わせてご使用ください。駆動用電池の残量減少などにより、自動でエンジンが作動する場合があります

※3 プリウス、プリウスPHVが供給できる電力量(満充電・ガソリン満タン時):約40kWh(=約40,000Wh)。一般家庭が日常使用する電力量:1日あたり10kWh(家庭での1時間あたりの消費電力400W)として試算した場合。

## 非常食は、 非常にうれしい食事になる。

サバイバル  
×キッチン

### 1週間分の食糧を工夫する

1週間分の食糧の備蓄を政府が推奨しています。災害時は冷蔵庫や買い置きのももあわせて、食べる順番を工夫し、1週間のりきりましょう。

1~3日目

4~7日目

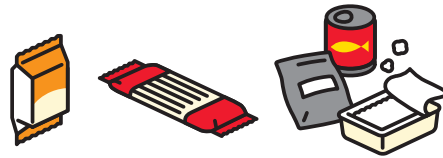
#### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

- ▶ 普段から冷蔵庫・冷凍室に食材を多めに買い置きしておく。
- ▶ 停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。



#### 備蓄しておいた非常食を活用

- ▶ 傷みが早く出るものは災害直後に食べ、4日目ぐらいからはレトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など日持ちがする「非常食」を食べる。



### おすすめの非常食メニュー

心身ともにストレスが大きい災害時だからこそ、栄養のある、好みの味の「非常食」を備えておきましょう。



#### 乾物

災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。ミネラルや食物繊維が豊富な切干大根や寒天などがおすすめ。



#### レトルト食品

ローリングストック法で備蓄すれば、賞味期限が約1年のレトルト食品も「非常食」になります。



#### 乾麺

できれば、ゆで時間が短くてすむものを。やわらかくゆでれば、小さな子どもでも食べられます。



#### フリーズドライ食品

フリーズドライ食品の中でも野菜が豊富に含まれているものがおすすめです。

## キッチンの節水アイテム

普段使っているキッチングッズをうまく使えば、水を節水できるだけでなく、衛生面も安心です。災害時の活用法を覚えておきましょう。

#### キッチンばさみ、ピーラー



まな板を使わずに調理できて衛生的。使用したあとは、ウェットティッシュなどで拭いてきれいに。

#### ポリ袋



手袋代わりにかぶせれば、衛生面も安心です。食材を入れて調理すれば衛生的かつ、お皿を洗う水を節約できます。

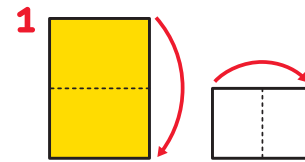
#### ラップ



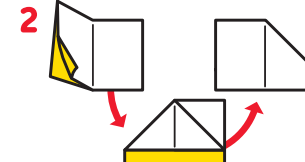
食器や紙食器に敷いて使えば、お皿を洗う水の節約に。食材に直接手を触れずに、おにぎりなどがつくれます。

### 紙食器のつくり方

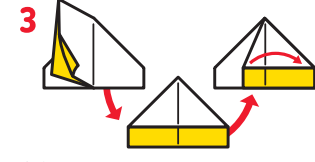
食器がない場合は、新聞紙などで簡単にお皿をつくることができます。ポリ袋やラップをかぶせれば、温かいものや汁物も食べられます。



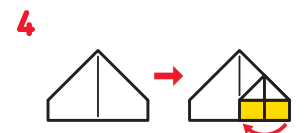
1 半分に折った後、さらに横に半分に折り、折り目をつけてもどす。



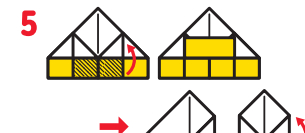
2 左端を三角形に開き、「おうち」の形にしたら、裏返す。



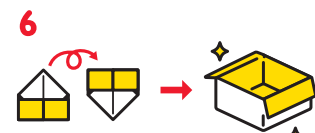
3 裏側も2と同じように開いて「おうち」の形にし、重なっている紙の1枚目を反対側にめくる。裏側も同様に。



4 左右の重なっている紙の1枚目を真ん中に向かって両側を折る。



5 斜線部分を上に折る。反対側も4、5と同じように折る。



6 逆さまにして上部を広げて、できあがり。

# 11

## トイレがない場所で、人は落ち着けない。

サバイバル  
×トイレ

### 携帯トイレの備蓄量

在宅避難でもクルマで待機する場合でも水が出ない時は、携帯トイレを使ってトイレ対策を万全にしましょう。また携帯トイレには使用期限があるため定期的にチェックしましょう。



1人1日  
約5回

× 家族の  
人数分

× 7日分

**= 約140個必要！ (4人の場合)**

※1日の排尿回数は5~7回、また1回の排尿量は200~400mlが一般的と言われています。 ※商品によって吸水量が異なります。

#### ▶節約した使い方

シートタイプの携帯トイレは連続使用することもできます。小便は3~4回ごとに、大便は1回ごとに交換していけば、家族4人7日分で必要な枚数は約70枚になります。

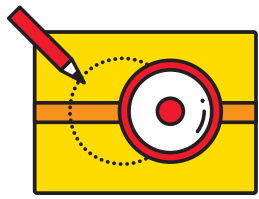
### そのほかに必要な災害時のトイレアイテム

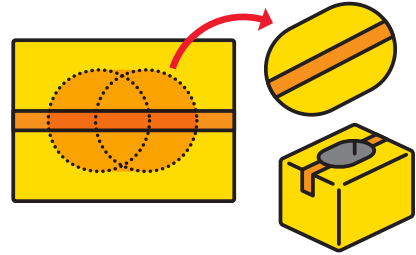
停電や断水に備えて、トイレ関連の以下のアイテムも携帯トイレと合わせて多めに備蓄します。トイレットペーパーなどの日用品の備蓄は、ローリングストック法を採用しましょう。

 <p><b>LEDランタン</b> 周囲を広く照らすランタンタイプがおすすめ。</p>	 <p><b>トイレットペーパー</b> 災害時には食糧だけでなくトイレットペーパーも不足します。</p>	 <p><b>保管用密閉袋</b> チャック付きの密閉袋で保管し、おいをカット。</p>	 <p><b>ポリ袋</b> 携帯トイレの設置時や緊急用トイレで使用します。</p>
 <p><b>ウェットティッシュ</b> 水がないときでも清潔に。手指だけでなく便器にも。</p>	 <p><b>消毒剤</b> 手の衛生は、感染症を防ぐうえでとても重要です。</p>	 <p><b>除菌洗剤</b> こまめに拭き掃除をし、感染症予防に。</p>	 <p><b>消臭剤</b> スプレータイプのものなど、多めにストックを。</p>

## 段ボールトイレのつくり方

水が出ない時は、「簡易トイレ」が必要になります。段ボール、ポリ袋、新聞紙で簡単に「簡易トイレ」をつくる方法を紹介します。

- 

箱の両面をガムテープで閉じる。鍋蓋を、底の中心の少し上に置き、蓋の周りをなぞる。さらに、フタの半径と同じ長さ分ずらし、周りをなぞる。
- 

なぞった2つの円を線でつなぎ、楕円にする。楕円をカッターで切り抜く。
- 

45L × 2枚

ポリ袋を段ボールの便座に2重に被せる。
- 

短冊状に切ったくしゃくしゃにした新聞紙

くしゃくしゃにして広げた新聞紙 向きを変えて

くしゃくしゃにして広げた新聞紙

紙おむつでもOK

くしゃくしゃした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める。
- 

消臭剤

猫砂

オガクズ

内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしぼる。
- 

内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしぼる。

▶においがもれないよう、ふた付きのゴミ箱に捨てます。においを生活の場に広げないことが、とくに大切です。

# 12 災害時、救急隊より早いのは、その場にいる人だ。

サバイバル  
× 応急処置

## 止血の応急手当

出血している傷口を、ハンカチなどで強く抑えて止血する直接圧迫止血法が、最も基本的で確実な方法だと言われています。まず直接圧迫止血法を行い、さらに医師の診察を受けましょう。



1 ポリ袋などを手に入れ、直接血液に触れないようにする。

2 清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあて強くおさえる。

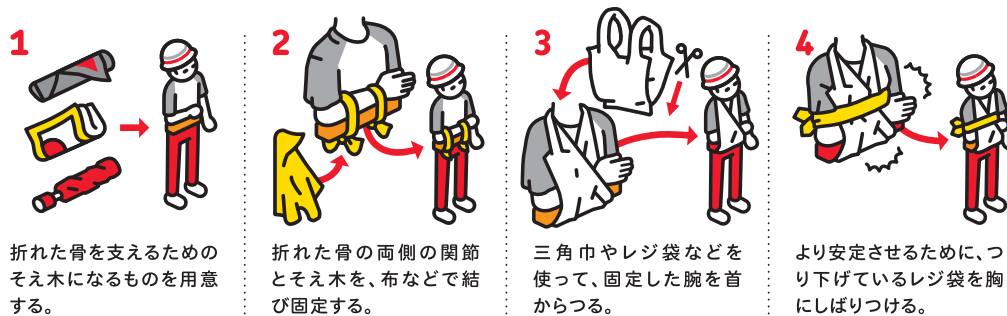
3 傷口を心臓よりも高くあげる。

4 止血ができれば、包帯や大判ハンカチ、ネクタイなどで固定する。

- ▶ 直接傷口には触らない
- ▶ 心臓より高い位置で止血する

## 骨折の応急手当

骨折した部分が動くことによっておこる二次的な損傷の防止と苦痛を和らげるために、そえ木代わりになるもので固定することが重要です。



1 折れた骨を支えるためのそえ木になるものを用意する。

2 折れた骨の両側の関節とそえ木を、布などで結び固定する。

3 三角巾やレジ袋などを使って、固定した腕を首からつる。

4 より安定させるために、つり下げているレジ袋を胸にしばりつける。

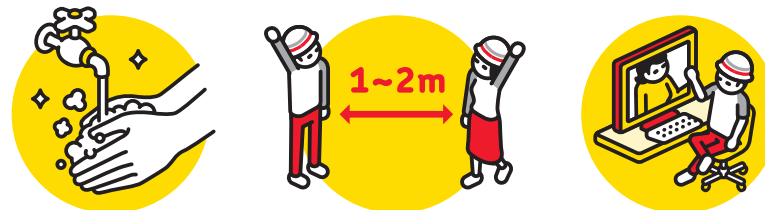
- ▶ そえ木となるものは、患部の上と下の関節を覆うぐらいの長さが適当
- ▶ しばったり固定するのにネクタイを使うと便利

# 13 災害時に感染に備えるのも、これからの防災です。

サバイバル  
× 感染症予防

## 感染症拡大防止の対策

自分や大切な人を守るために、3つの「密」をさげ、それぞれの生活に合った「新しい生活様式」を実践し、意識して感染防止に努めましょう。



- ▶ こまめな手洗い・消毒・換気
- ▶ 十分な距離、間隔の確保やオンラインの活用
- ▶ ソーシャルディスタンスの確保
- ▶ 健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養
- ▶ 3密の回避「密閉・密集・密接」

## 感染予防に役立つグッズ

災害時には入手困難になるので、飛沫感染や接触感染防止のために必要なアイテムは、普段から多めに備蓄して、ローリングストック法を採用しましょう。



マスク

体温計

スリッパ

ウェットティッシュ(除菌)

せっけん

アルコール消毒液

除菌スプレー

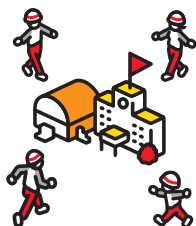
備蓄はローリングストックで!

# 14 もしもの時は、つながらない。 そう考えてください。

災害時の  
連絡手段

## 家族で決めておく連絡のルール

家、学校、会社など、普段家族はバラバラに行動しています。災害時の家族の安否確認は必須です。家族間の連絡方法は、1つの方法に頼らず、あらかじめ複数決めておきましょう。



### 集合場所・避難場所

家族が別々の場所で被災した時、どこで落ち合うか、どこに避難するかを決めておく。

右ページ「避難カード」参照



### 伝言メモの残し方

家族に避難先を伝えるメモを残す場所(玄関の扉の裏側など)を決めておく。



### 学校や預かり施設の連絡先

子どもやお年寄りがいる家庭は、施設の災害対応を確認しておき、電話番号、メールやSNSの連絡先をメモしておく。



### 連絡手段を決める

メールやSNS、災害用伝言サービスなど、どのように連絡をとるかを決めておく。また、普段から使用の確認を。

## 災害用伝言ダイヤルの使い方



「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。



録音のときは「1」を。再生のときは「2」を、ダイヤルする。

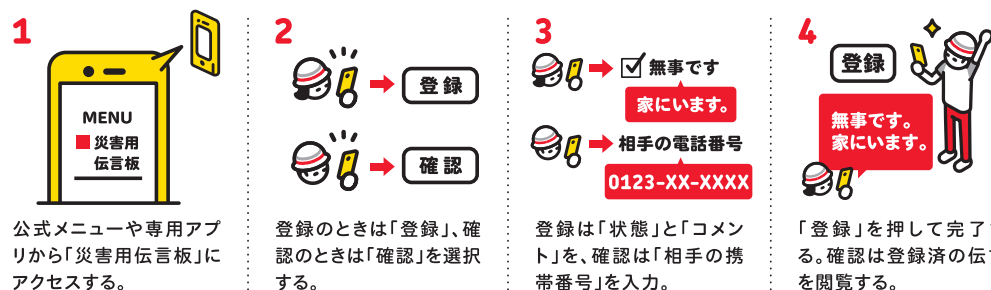


録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。



音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。

## 災害用伝言版(スマホ)の使い方



スマートフォンの場合、機種によっては、専用アプリからのみアクセスできます。あらかじめダウンロードしておきましょう。

## 避難カードをつくろう

和歌山県では、「避難カード」を作成し、地震・津波や風水害の時に県民一人ひとりが適切な避難行動がとれるよう、普及啓発に努めています。

### ▶避難カードとは

名前や住所、各家庭で決めた緊急避難場所や避難所などを記入し、家族で情報を共有するものです。万が一に備え必要な情報をしっかりと共有し、常に携帯するのが「避難カード」です。

避難カード		緊急連絡先
おのがな	名前	緊急避難場所
住所	住所	地震・津波 避難所
生年月日	年月日	緊急避難場所
緊急連絡先	① 年 月 日 人 ② ③	風水害 避難所

### ▶家族会議を開きましょう



災害が起きたときに家族が一緒にいるとは限りません。いざというときのために、年一回は家族で緊急避難場所や避難経路について話し合い、実際に確かめておきましょう。家族を信じ、率先して避難をしましょう! わたしは逃げる! その姿勢が大切です。

避難カードは、「和歌山県防災ナビ」アプリで作成でき、家族等の位置情報の確認もできます。詳細は、裏表紙「和歌山県防災ナビ」アプリを参照。紙の避難カードは、県ホームページでダウンロードが可能です。配布をご希望の方は、和歌山県防災企画課にご連絡ください。

電話: 073-441-2271 (直通)  
FAX: 073-422-7652  
e-mail: e0114001@pref.wakayama.lg.jp



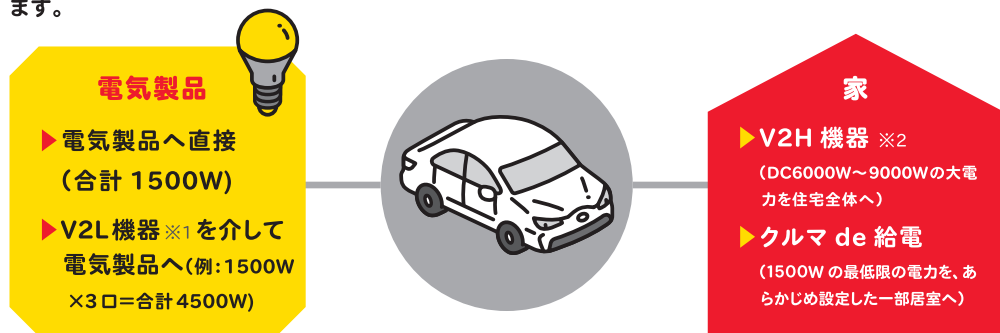
避難カードの  
ダウンロードは  
こちら

# 15 もしもの時の、トヨタの新しい取り組み。はじまっています。

トヨタの  
防災に関する  
取り組み

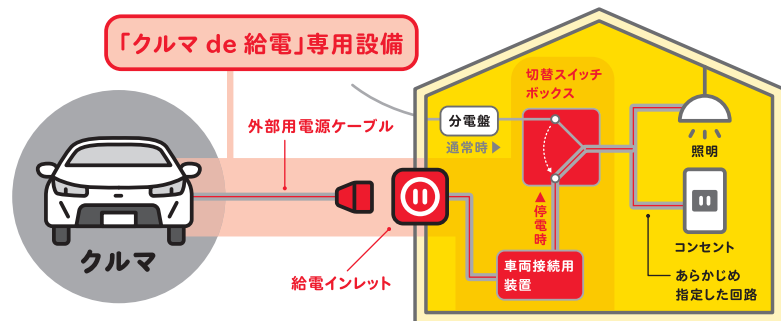
## クルマは、「電気製品」だけでなく「家」にも

電気製品だけでなく住宅にも電力を供給。クルマがもしもの時の電源として、あなたの暮らしを支えます。



## クルマ de 給電 ※3

クルマを、家とつなぎ電源として利用するクルマde給電が始まっています。これは業界初の非常時給電システム。事前に専用設備の設置工事を行えば、新築でもリフォームでもあらかじめ設定した一部の居室への給電が可能になります。クルマから取り出した1500W※4のAC電力を共有可能で、対応車種も格段に広がっており、クルマによる電気防災対策は手軽かつ身近になっています。



## toyota.jp の情報発信

トヨタ自動車のWEBサイト「toyota.jp」を通じて防災やクルマの給電機能に関する情報を発信しています。QRコードを読み込んで、ブックマークをしておくと、いざという時に役に立ちます。

### トヨタの防災ページ



災害発生時に役立つ様々な情報を掲載しています。



トヨタの  
防災ページ

- ▶ 通れた道マップ
- ▶ 水害時のおさえておきたい8つのポイント
- ▶ 豪雨・台風の際によくある質問
- ▶ 災害時に役立つ給電システムマニュアル

### クルマ救電ページ



トヨタの給電機能「クルマ救電」、トヨタホームの「クルマde給電」に関する情報や使用方法、対応したクルマのラインナップを確認いただけます。



クルマ救電  
ページ

※1 Vehicle to Loadの略。クルマから電力を取り出し、屋外レジャーや災害時に、車外で電気製品に電力を給電する装置です。  
 ※2 Vehicle to Homeの略。クルマから電力を取り出し、住宅などに電力を供給する装置です。  
 ※3 「クルマde給電」はトヨタホーム(株)の非常時給電システム。住まい側に設置して、停電時にクルマと住まいを外部電源接続用ケーブルでつなぐことにより、冷蔵庫や照明など、生活に必要な電気製品へクルマから電力供給できるシステムです。給電機能をお使いいただく際は、必ず各車両の取扱説明書をご確認ください。電子レンジや電気ポットなど、消費電力が大きな機器を使用する際は、他の機器と同時に使用することは避けてください。1500W以下でも電気製品によっては正常に作動しない場合があります。給電中はエンジンが作動することがあります。給排気設備のない車庫内などの換気の悪い場所や囲まれた場所(雪が積もった場所)などでは、酸素欠乏のおそれや、排気ガスが充満したり滞留したりするおそれがありますので、換気の良い場所に駐車してご使用ください。一部地域では、駐車中または停車中にエンジンを始動させた場合、条例に触れる恐れがありますのでご注意ください。工場出荷時の電源周波数は車両によって異なります。車両の取扱説明書を確認し、電気製品の使用可能な周波数と車両の電源周波数が異なる場合は、トヨタの販売店にご相談ください。  
 ※4 車両が供給できる電力です。